

Edukasi dan Praktek Pembuatan Minuman Sehat

Bertalina¹, Endang Sri Wahyuni^{2*}

^{1,2}Program Studi DIII Gizi Poltekkes Tanjungkarang
Email: end_wahyuni71@poltekkes-tjk.ac.id^{2*}

Abstrak

Minuman merupakan sumber utama pemenuhan kebutuhan cairan tubuh. Selain memenuhi kebutuhan cairan, minuman juga dapat memberikan dampak negatif maupun positif bagi kesehatan. Minuman yang tinggi gula dapat berakibat pada menurunnya kekebalan tubuh serta meningkatkan factor inflamasi. Minuman berbahan dasar rempah, buah, susu dan beberapa bahan makanan lain ternyata dapat memberikan dampak yang menguntungkan bagi kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pengurus Badan Koordinasi Organisasi Wanita (BKOW) tentang minuman sehat. Kegiatan diselenggarakan di Sekretariat BKOW yang dihadiri 27 perwakilan organisasi wanita Provinsi Lampung dengan jumlah peserta 75 orang. Metode yang digunakan adalah edukasi tentang minuman sehat serta lomba pembuahan minuman sehat. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan lisan di awal edukasi, setelah edukasi, keseriusan peserta saat penyampaian mater serta evaluasi dari produk minuman yang disajikan saat lomba. level. Tingkatan ini berdasarkan pada kalori yang dikirimkan, kontribusi terhadap asupan energi, dan nutrisi di dalamnya. Diharapkan pengurus BKOW dapat mensosialisasikan minuman sehat kepada anggota di organisasinya masing-masing.

Keywords: Edukasi, Minuman sehat

PENDAHULUAN

Air merupakan komponen terbesar dari tubuh manusia, dengan komposisi antara 50-60% pada tubuh orang dewasa (Brinkman et al, 2018). Air memiliki banyak peran dalam tubuh manusia, diantaranya sebagai pelumas sendi, pemeliharaan suhu, ekskresi produk limbah, juga menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit (Garden & Robinson, 2019). Minuman merupakan sumber utama air bagi manusia. Selain sebagai penghilang rasa haus, konsumsi minuman juga dapat berdampak pada kesehatan. Konsumsi air minum dalam jumlah yang kurang dapat mempengaruhi kesehatan. Kementerian kesehatan menyarankan konsumsi cairan 8 gelas/hari (Kemenkes, 2022). Penelitian pada 10 anak SD Negeri Sudiramara Barat, menunjukkan bahwa 2 dari 5 anak dengan konsumsi minuman yang kurang mempunyai konsentrasi belajar dalam kategori buruk (Kusumawardni & Larasati, 2020).

Berbagai macam minuman yang biasa dijual dan dikonsumsi, sebagian besar berupa minuman manis dengan penggunaan gula yang cukup besar. Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya, sebanyak 81% mahasiswa mengkonsumsi minuman manis 2-3 kali/minggu dalam bentuk minuman kemasan, sari buah, minuman bersoda maupun isotonic (Fahria & Rihana, 2022). Asupan gula yang tinggi merupakan faktor risiko terjadinya

obesitas, sindroma metabolic dan penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular, dan diabetes tipe 2. Konsumsi gula yang tinggi terbukti menurunkan kekebalan tubuh dan meningkatkan inflamasi serta memperburuk kondisi autoimun (Ma et al, 2022). Pada saluran cerna, gula yang tinggi dapat menurunkan flora usus yang merupakan patogenesis dari penyakit rematoid artitis (Fang et al, 2022). Konsumsi gula yang dianjurkan adalah tidak lebih dari 50 gram/hari (Kemenkes, 2021). Anjuran pembatasan konsumsi gula dalam minuman juga dilakukan oleh World Health Organization dengan ajakan kepada negara-negara untuk menaikkan pajak bagi minuman manis dan beralkohol (WHO, 2023).

Kesadaran terhadap kesehatan telah menyadarkan sebagian orang untuk mengonsumsi minuman yang memberikan dampak pada kesehatan. Penelitian pada mahasiswa di masa pandemi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan konsumsi minuman sehat yang berupa minuman herbal dan probiotik pada masa pandemic covid-19 (Halim dkk, 2023). Berbagai minuman tradisional juga dapat memberikan manfaat bagi kesehatan. Penambahan rempah pada minuman tradisional seperti beras kencur, wedang jahe, kunir asem, temulawak terbukti dapat meningkatkan aktivitas antioksidan (Septiana dkk, 2015). Jahe mengandung oleoresin (gingerol) dan minyak atsiri yang dapat melebarkan pembuluh darah sehingga memperlancar peredaran darah. Gingerol pada jahe berfungsi sebagai anti inflamasi dan antioksidan dapat menghambat sintesis prostaglandin yang dapat memicu nyeri pada penderita artitis (Ramadhan, 2022). Kencur mengandung minyak atsiri dan zat aktif lainnya yang dipercaya dapat membantu mengurangi batuk, sakit kepala, radang lambung, masuk angin dan diare (Hakim, 2015). Kunyit mengandung kurkumin yang berperan sebagai anti inflamasi, antioksidan, antibakteri, antivirus juga sebagai anti hyperlipidemia (Muliana dkk, 2023). Minuman dapat berdampak positif maupun negatif bagi kesehatan. Bahan dasar dalam pembuatan minuman sangat menentukan manfaat yang diharapkan dari minuman. Untuk lebih mensosialisasikan pentingnya minuman sehat bagi masyarakat dan merangsang kreativitas dunia usaha, maka perlu dilakukan kegiatan edukasi oleh Badan Kerjasama Organisasi Wanita (BKOW) wilayah Lampung.

BKOW berperan dalam pemberdayaan perempuan dalam rangka mencapai kesetaraan, pembangunan dan perdamaian dalam setiap aspek kehidupan dan pada semua tingkatan, mulai dari keluarga sampai tingkat global. BKOW Provinsi Lampung berkewajiban untuk mengoptimalkan anggotanya dalam pemberdayaan masyarakat menuju perempuan tangguh, mandiri dan peduli. BKOW sebagai wadah organisasi wanita dalam pelaksanaan program kerjanya selalu mendukung program pemerintah memiliki nilai yang sangat strategis dalam membangun masyarakat dan daerah. BKOW telah menjadi gerakan masyarakat yang bersifat

nasional serta sangat efektif dalam memberdayakan dan meningkatkan kesejahteraan serta kualitas masyarakat pada umumnya.

METODE KEGIATAN

Kegiatan edukasi dan praktek pembuatan minuman sehat dilakukan atas kerjasama dengan Badan Kerjasama Organisasi Wanita Provinsi Lampung yang membawai 67 organisasi wanita. Kegiatan bertujuan untuk meningkatkan anggota BKOW tentang minuman sehat dan meningkatkan kreativitas mereka dalam memanfaatkan bahan makanan dan rempah sebagai bahan dasar minuman sehat. Metode kegiatan pengabdian masyarakat yang digunakan adalah edukasi dan lomba pembuatan minuman sehat. Kegiatan diselenggarakan pada tanggal 2 November 2023 bertempat di Sekretariat BKOW Provinsi Lampung. Kegiatan diisi dengan penyampaian materi edukasi dan lomba pembuatan minuman sehat. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberikan pertanyaan lisan sebelum dan setelah edukasi diberikan serta evaluasi terhadap minuman yang disajikan saat pelaksanaan lomba

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Persiapan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan melakukan koordinasi dengan BKOW. Koordinasi meliputi kesepakatan tentang materi dan metode yang akan dilaksanakan.

2. Pelaksanaan

Kegiatan edukasi diselenggarakan di Sekretariat BKOW Provinsi Lampung dan diikuti oleh 27 organisasi wanita dengan jumlah peserta 75 orang. Kegiatan dibuka oleh Ketua BKOW dan selanjutnya penyampaian materi tentang minuman sehat. Air sebagai komponen utama tubuh, mempunyai banyak fungsi diantaranya sebagai pelarut, alat transportasi, media untuk membuang sampah tubuh juga menjaga keseimbangan elektrolit (Garden & Robinson, 2019). Pemenuhan kebutuhan cairan tubuh sebagian besar dipenuhi dari minuman. Konsumsi cairan yang kurang dapat mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan seperti sulit untuk berkonsentrasi, sakit kepala, atau bahkan berisiko munculnya penyakit tidak menular seperti batu ginjal. Minuman selain memberikan dampak positif bagi kesehatan, juga dapat memberikan pengaruh negative. Minuman tinggi gula terbukti dapat menurunkan kekebalan tubuh, meningkatkan factor peradangan dan memicu munculnya obesitas. Pada saat ini banyak beredar di pasaran berupa minuman manis seperti boba, teh kemasan, kopi, *milk shake*, *soft drink* dan lain-lain yang tentunya menggunakan gula dalam jumlah yang banyak.



Gambar 1. Penyampaian materi

Banyak jenis minuman yang dapat memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh dan tidak menyebabkan efek samping baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Berbagai bahan makanan seperti buah, susu, rumput laut, the, kopi, bunga telang maupun rempah dapat digunakan dalam pembuatan minuman.. Proses pengolahan minuman dan pengemasan juga menjadi bagian yang penting untuk bisa menghasilkan minuman yang bisa bermanfaat bagi kesehatan. Teh dan kopi adalah dua minuman yang paling sering dikonsumsi. Teh dan kopi murni yang dikonsumsi tanpa gula dapat memberikan manfaat sebagai sumber antioksidan, flavonoid, dan zat aktif lainnya yang baik untuk kesehatan. Teh hijau terbukti mempunyai potensi untuk melindungi tubuh dari penyakit jantung. Sementara itu, kopi dapat membantu melindungi dari diabetes tipe 2. Minuman berbahan dasar susu baik berupa susu sapi, kambing, kedelai merupakan sumber utama kalsium.

Buah buahan, mentimun, cincau yang sering digunakan dalam pembuatan minuman, dapat menjadi sumber kalium dan serat yang baik bagi tubuh. Kalium merupakan mineral yang berperan dalam menurunkan tekanan darah bagi orang hipertensi. Adapun serat banyak berperan dalam mencegah sembelit, membantu mengontrol kadar gula darah maupun kolesterol darah serta memberikan kondisi bagi pertumbuhan bakteri komensal di usus sehingga dapat meningkatkan kekebalan saluran cerna dari penyakit infeksi. Cincau mengandung senyawa aktif yang bisa berperan sebagai anti radang (Hakim, 2015). Penelitian pada 156 orang di Banjarmasin menunjukkan bahwa pola makan dengan mengkonsumsi buah dapat menurunkan risiko hipertensi hingga 5 kali dan konsumsi susu dapat menurunkan risiko hipertensi sebesar 3,72 kali dibandingkan yang tidak mengkonsumsinya (Anwar, 2014).

Beberapa rempah juga bisa digunakan dalam pembuatan minuman tradisional seperti wedang jahe, bajigur, wedang ronde, wedang uwuh, secang, beras kencur, kunir asem dst. Kapulaga, jahe, kunyit, temulawak, kayu secang, sereh, kencur, dst merupakan jenis rempah yang biasa digunakan dalam minuman tradisional. Kapulaga terbukti dapat meningkatkan aktivitas enzim antioksidan pada tikus diabetes mellitus (Rahmawati dkk, 2014). Gingerol yang terdapat pada jahe dapat berfungsi sebagai anti peradangan dan antioksidan serta mencegah

munculnya rasa nyeri artitis yang sering disebabkan oleh faktor peradangan (Ramadhan dkk, 2022). Minuman tradisional yang dimodifikasi dengan mengurangi penggunaan gula, dapat memberikan manfaat bagi kesehatan. Minuman sehat selain menggunakan bahan yang bermanfaat bagi kesehatan juga harus memperhatikan sumber air yang digunakan, kebersihan selama pemasakan serta pengemasan ataupun penyajiannya. Air yang digunakan adalah air yang tidak berwarna, tidak berbau, memenuhi syarat bakteriologi maupun kimiawi. Proses pengolahan harus memperhatikan hygiene dan sanitasi agar terhindar dari kontaminasi fisik, kimia maupun bakteriologi. Demikian juga dalam penyajian dan pengemasannya, harus memperhatikan keamanan alat saji dan sanitasi peralatannya



Gambar 2. Pelaksanaan lomba membuat minuman sehat dan penyerahan hadiah

3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan lisan sebelum penyampaian materi dan setelah materi edukasi diberikan. Pertanyaan yang dilontarkan pemateri pada awal materi banyak yang tidak dijawab dengan benar oleh peserta edukasi adapun pertanyaan yang disampaikan setelah materi diberikan ternyata dapat dijawab oleh peserta. Sebagian besar peserta berusaha menjawab pertanyaan secara bersama-sama. Selama kegiatan peserta tampak memperhatikan dengan serius dan beberapa pertanyaan diajukan oleh peserta. Berdasarkan hasil produk minuman yang disajikan dalam lomba, peserta sudah berkreasi menggunakan bahan makanan maupun rempah yang dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi dihadiri oleh seluruh perwakilan organisasi wanita di Provinsi Lampung. Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang minuman sehat dan peserta berusaha mempraktekkannya pada saat kegiatan lomba membuat minuman sehat. Diharapkan pengurus BKOW Provinsi Lampung selaku peseta edukasi dapat mensosialisasikan tentang minuman sehat kepada anggota organisasinya masing-masing terlebih kepada anggota yang mempunyai usaha ekonomi di bidang minuman. Dengan demikian, selain meningkatkan ekonomi maka BKOW juga bisa berperan serta dalam meningkatkan kesehatan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada semua pihak yang membantu dalam mensukseskan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Brinkman, J. E., Dorius, B., & Sharma, S. (2018). Physiology, body fluids.
- Garden-Robinson, J. (2019). Water: the foundation of a healthy body. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 51(8), 1028-1029
- Kusumawardani, S., & Larasati, A. (2020). Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi. *Holistika: Jurnal Ilmiah PGSD*, 4(2), 91-95.
- Kemkes. 2022. Tahukah Kamu, Berapa Idealnya Jumlah Air Putih yang Kita Minum Perhari? Diakses dari https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/579/tahukah-kamu-berapa-idealnya-jumlah-air-putih-yang-kita-minum-perhari.
- Fahria, S. (2022). Konsumsi Minuman Manis Kemasan Pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Negeri Surabaya. *Gizi UNESA*, 2(1), 95-99.
- Kemkes, 2021. Batasi Konsumsi Gula, Garam dan Lemak, Jakarta: P2PTK Kemkes. Diakses dari <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20220927/2841159/konsumsi-gula-berlebih-waspadai-risikonya/>
- WHO. 2023. WHO calls on countries to increase taxes on alcohol and sugary sweetened beverages diakses dari <https://www.who.int/news/item/05-12-2023-who-calls-on-countries-to-increase-taxes-on-alcohol-and-sugary-sweetened-beverages>
- Fang H, Anhê FF, Schertzer JD. Dietary sugar lowers immunity and microbiota that protect against metabolic disease. *Cell Metab.* 2022 Oct 4;34(10):1422-1424. doi:10.1016/j.cmet.2022.09.006.PMID:36198287
- Ma X, Nan F, Liang H, Shu P, Fan X, Song X, Hou Y, Zhang D. Excessive intake of sugar: An accomplice of inflammation. *Front Immunol.* 2022 Aug 31;13:988481. doi: 10.3389/fimmu.2022.988481.PMID: 36119103;PMCID: PMC9471313.
- Halim, I. O., Rasmikayati, E., & Saefudin, B. R. Konsumsi Minuman Herbal dan Probiotik di Kalangan Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *SEPA: Jurnal Sosial Ekonomi Pertanian dan Agribisnis*, 20(2), 246-256.
- Septiana, A. T., Samsi, M., & Mustaufik, M. (2017). Pengaruh penambahan rempah dan bentuk minuman terhadap aktivitas antioksidan berbagai minuman tradisional Indonesia. *Agrotech*, 37(1), 7-15.
- Ramadhan, A. D., Islamy, N., & Ramadhian, M. R. (2023). Manfaat Jahe (*Zingiber officinale*) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Rheumatoid Arthritis: Tinjauan Pustaka. *Jurnal Agromedicine*, 9(1), 37-40.
- Hakim, L. (2015). Rempah dan Herba Kebun-Pekarangan Rumah Masyarakat: Keragaman Sumber Fitofarmaka dan Wisata Kesehatan-Kebugaran. Yogyakarta: Diandra Creative.
- Muliana, G. H., Rasyid, M., & Hasanah, U. (2023). Potensi Herba & Rempah Sebagai Tanaman Obat Keluarga. *Bioma: Jurnal Biologi dan Pembelajarannya*, 5(2), 1-11.
- Anwar, R. (2014). Konsumsi buah dan sayur serta konsumsi susu sebagai faktor risiko terjadinya hipertensi di Puskesmas S. Parman Kota Banjarmasin. *Jurnal Skala Kesehatan*, 5(1).
- Rahmawati, G., Rachmawati, F. N., & Winarsi, H. (2014). Aktivitas superoksida dismutase tikus diabetes yang diberi ekstrak batang kapulaga dan glibenklamid. *Scripta Biologica*, 1(3), 197-201.